

Vi starter altid samlet med ca 2-3 km opvarmning

Dato	Special træning	Lille forklaring
4 januar	3km test løb	Rute 3 km testløb
11 januar	Bakke træning Norgesvej	Højst 4 gentagelser
18 januar	5x30 sek interval 30 sek pause imellem	Jeppe åkjærvej Mejdalvej. Forreste løber tilbage og runder de bagerste som fortsætter fremad
25 januar	15 min udligningsløb	Mejdalvej-sveavej- biblioteket-sortestien
1 februar	3x 4x10-20-30, 1 min pause mellem hver blok	Herningvej
8 februar	1x2km 2x1km 4x500m	Liden kirstens alle
15 februar	1-2-3 Majdal	Lyngkrogen
22 februar	Progressiv 4x1km	Øger lidt for hver km 1km progressiv
1 marts	Giv gas på alle bakker på ruten og saml op foroven	Bakke leg :-) Løb i 2-3 grupper
8 marts	3 km testløb	Rute 3 km testløb
15 marts	5x1min interval med 1 min pause mellem hver	Jeppe åkjærvej Mejdalvej. Forreste løber tilbage og runder de bagerste som fortsætter fremad.
22 marts	Trappetræning i Enghaven	Trappe leg og sjov 3-5 gentagelser
29 marts	skærtorsdag	God påske
5 april	6 dags løb	Lyngkrogen
12 april	Bakke træning i ny p hus	2 gange op og trapper ned
19 april	3x1km hurtig 1km langsom	Lidt interval leg
26 april	3 km test løb	Rute 3 km testløb

Mvh
Tommy og Brian